

4 points fondamentaux à respecter pour mieux dormir



Nous ne sommes pas tous égaux pour bien dormir.

Certains peuvent dormir où ils le veulent et quand ils le veulent, tandis que d'autres peinent à s'endormir, à rester endormi tout au long de la nuit et à se réveiller en forme.

Je sais ce que c'est.

N'étant pas un bon dormeur, je suis obligé de suivre une routine avant d'aller me coucher pour être sûr de passer une bonne nuit réparatrice.

Par contre, ma copine peut faire tout ce qu'il ne faut pas faire pour bien dormir et au final dormir à poings fermés.

C'est injuste, mais c'est comme ça. À moins de reprogrammer mon ADN et mon cerveau, je suis obligé de suivre une routine.

Dans ce bonus, je partage avec toi, 4 points fondamentaux à respecter pour mieux dormir.

Si tu as un problème de sommeil, sans doute ne respecte tu pas un de ces points.

Même si tu n'as pas de problème de sommeil, je t'encourage vivement à mettre en place les points suivants pour améliorer ta qualité de sommeil.

Ils sont très bénéfiques pour ta santé et ton bien-être.

Personnellement, si je ne respecte pas chacun de ces points. Je vais forcément le payer.

Je vais sans doute galérer à m'endormir, me réveiller la nuit et être fatigué la journée suivante.

Ces points vont peut-être te paraître restrictifs, mais bien dormir apporte tellement de bénéfices que ça serait dommage de s'en passer.

Bien dormir permet de:

- Se sentir en meilleure forme
- Avoir plus d'énergie
- Mieux récupérer
- Aider à la perte de poids
- Avoir un système immunitaire plus efficace
- Aider à l'apprentissage
- Être plus efficace
- Diminuer les risques de développer des maladies graves

Une personne qui dort bien permet à son corps d'être en bonne santé et en pleine forme physiquement et mentalement.

La mise en place des points suivants va peut-être te sembler difficile au début, car il faudra sans doute adapter tes habitudes.

Mais leur mise en place te permettra d'améliorer ta santé et ton bien-être sur le court, moyen et long terme.

1 - Régularité & Horloge Interne

Fixe toi une heure de coucher et une heure de réveil pour toute la semaine. Elles devraient être les mêmes le weekend.

On profite souvent du weekend pour se coucher et se lever plus tard mais c'est mauvais pour le corps.

Le corps dispose d'une horloge interne, qui va sécréter différentes hormones tout au long de la journée.

Par exemple le soir, le corps va sécréter de plus en plus de mélatonine et de moins en moins de cortisol.

La mélatonine, est l'hormone du sommeil. Elle t'aide à t'endormir et à te tenir endormi.

Le cortisol, est quant à lui l'hormone de l'éveil. On l'appelle aussi l'hormone du stress. Elle permet de te tenir éveillé et en alerte face aux dangers de la journée.

L'horloge interne fonctionne avec des cycles d'1 h 30.

Elle est programmée pour lancer différents cycles de sommeil.

Un adulte à besoin en moyenne de 4 à 5 cycles de sommeil pour être en bonne santé. Soit de 6h à 7h30 de sommeil.

On met en moyenne 20 min à s'endormir, d'où les 8h de sommeil recommandées.

Les premiers cycles sont les plus récupérateurs physiquement et les suivants seront davantage portés sur la récupération mentale et l'apprentissage.

Décaler son heure de coucher et de réveil n'est pas anodin pour l'horloge interne.

Si tu repousses de plus d'1h ton heure de coucher, ton horloge interne va essayer de s'adapter.

Elle déplacera progressivement les lancements des cycles de sommeil.

Plus, tu te coucheras tard, plus l'adaptation sera difficile et pourra entraîner un bouleversement dans ta production d'hormones.

Si tu galères à t'endormir le dimanche soir, ça peut venir de là.

Tu n'as peut-être pas été régulier sur tes heures de sommeil et ton horloge interne s'est décalée pour que tu t'endormes plus tard.

A faire :

- Prévoir une heure de coucher et de réveil fixe adaptée à ton rythme de vie.
- Se coucher à une heure régulière à +/- 30 min.
- Prévoir 6 à 7 h 30 de sommeil, et 20 min d'endormissement.
- Se lever tous les matins à la même heure.

2 - Café & Alcool

Café

Le café est connu pour être un stimulant pour nous aider à nous réveiller, il nous donne un coup de boost lors des coups de mou.

Mais on sous-estime trop l'impact négatif du café sur notre corps.

Les molécules de caféine mettent plusieurs heures voir jours à être totalement traitées par le corps.

En plus de son effet stimulant qui peut empêcher de trouver le sommeil. Le café peut, lorsqu'il est consommé trop tard, annuler le premier cycle de sommeil.

D'après une étude, prendre un café 6h avant de dormir, ne va pas forcément empêcher la personne de dormir. Mais, elle n'entrera pas en phase de sommeil profond lors de son 1er cycle.

Or, la phase du 1er cycle de sommeil profond, est la phase qui permet au corps de plus récupérer et de se régénérer.

Alcool

L'alcool est souvent consommé à l'apéro ou lors du repas par habitude. On peut aussi l'utiliser pour aider à s'endormir.

Le problème est qu'il va interférer avec la production d'hormones. Ce qui va dérégler l'horloge interne responsable du sommeil.

Cela va perturber les cycles de sommeil.

A faire :

- Ne pas boire de café dès l'après-midi.
- Ne pas boire d'alcool le soir.

3 - Se détendre

L'état émotionnelle où tu te trouves avant de dormir va grandement influencer ton sommeil, aussi bien pour t'endormir que pour ne pas te réveiller la nuit.

Personnellement, je suis très sensible à ce point. Si je ne fais pas ma méditation. Je réduis grandements mes chances de mal dormir.

1 h 30 avant d'aller dormir, commence à ralentir et à te détendre.

Tu peux faire de la méditation, yoga, étirements...

Si t'as la chance de vivre avec quelqu'un, fait un massage et/ou fait toi masser.

Le massage a des vertus très intéressantes sur le stress et la relaxation. C'est idéal avant de dormir.

Il y a pleins d'activités qui permettent de se détendre à toi de les trouver.

A faire:

- 1 h 30 avant d'aller dormir, se relaxer.
-

4 - Les écrans

Regarder les écrans le soir n'est pas anodin pour le cerveau.

La télé, les smartphones.... envoient énormément d'informations à traiter pour le cerveau.

Le pire, c'est quand on combine les 2.

Le cerveau est surchargé d'informations à traiter.

En plus des informations de votre journée, Le soir, regarder la télé et/ou ton portable va ajouter un travail supplémentaire considérable.

Ce travail va venir perturber le sommeil.

S'ajoute à cela, la lumière bleue qui vient tromper l'horloge interne (dont j'ai parlé au 1er point) qui se base sur le rythme du soleil.

Pour le cerveau, la lumière bleue signifie qu'il fait jour et que le soleil n'est pas encore couché.

Quand il y a de la lumière bleu, il n'est donc pas encore l'heure d'aller dormir.

D'après une étude, l'exposition à la lumière bleu le soir, peut provoquer des interruptions dans la phase de sommeil profond.

Elles ont pour conséquences de diminuer la récupération et bouleversent la production d'hormones dans le corps.

Il y a pleins d'activités que tu peux faire le soir avant de dormir à la place de regarder la télé ou ton portable.

Tu peux par exemple lire, écouter un livre audio, faire un jeu de société, du rangement, de la cuisine...

N'oublie pas que ces activités doivent aussi permettre de te détendre.

A faire :

- 1 h avant d'aller dormir, coupe tous tes écrans.
 - Mets un filtre anti lumière bleu sur ton portable si tu dois le regarder.
-

Pour aller plus loin

Je n'ai fait qu'effleurer 4 points fondamentaux pour bien dormir mais il existe d'autres points essentiels où il faut être vigilant lorsqu'on a le sommeil fragile.

Après avoir mis en place ces conseils, as-tu toujours au moins un des problèmes de sommeil suivant ?

- Tu as du mal à t'endormir
- Tu as du mal à te réveiller
- Tu te réveilles au moins 1 fois dans la nuit
- Tu te sens fatigué(e) toute la journée
- Tu as l'impression de ne pas avoir récupéré

C'est sans doute que tu as comme moi un sommeil fragile.

Ne désespère pas, après 20 ans à ne pas avoir passé une seule nuit à bien dormir, j'ai enfin réussi à trouver une solution.

Cette solution doit être personnalisée pour que tu puisses pleinement en bénéficier. Et je suis là pour t'aider.

Je te recommande de regarder directement les services que je propose.

Si tu as des questions, tu peux me contacter à : romain@sommeilprofond.fr

Tu peux aussi regarder mes articles peut être y trouveras-tu ta réponse.

N'oublie pas tous les experts du sommeil le disent :

Tout le monde peut retrouver un sommeil profond et récupérateur.

Résumé : 4 points fondamentaux à respecter pour mieux dormir

Régularité

- Prévoir une heure de coucher et de réveil fixe adaptée à ton rythme de vie.
- Se coucher à une heure régulière à +/- 30 min.
- Prévoir 6 à 7 h 30 de sommeil, et 20 min d'endormissement.
- Se lever tous les matins à la même heure.

Café & Alcool

- Ne pas boire de café dès l'après-midi.
- Ne pas boire d'alcool le soir.

Se détendre

- 1 h 30 avant d'aller dormir, se relaxer.

Les écrans

- 1 h avant d'aller dormir, coupe tous tes écrans.
- Mets un filtre anti lumière bleu sur ton portable si tu dois le regarder.